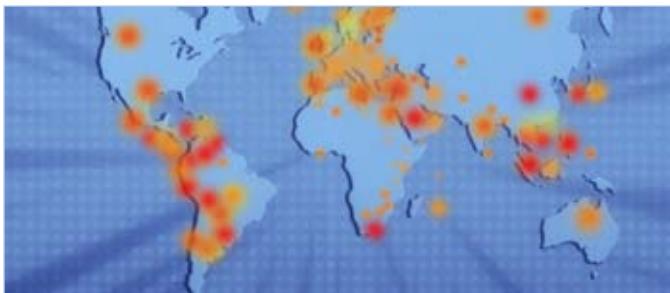


Are We in an Influenza Pandemic? Yes!

H1N1 (Swine Flu)

A pandemic is a global outbreak of a disease that spreads easily from person to person and is affecting people around the world. On June 11, 2009, the World Health Organization (WHO) declared that a global pandemic of novel influenza A (H1N1) was underway.



Novel H1N1 influenza A is a respiratory virus that first caused illness in Mexico and the United States in spring 2009. It is caused by type A influenza virus, which is the only type of influenza virus to have caused human pandemics. In fact, a variant of influenza A (H1N1) caused the flu pandemic of 1918, which killed more than 500,000 people in the United States. Novel H1N1 influenza A is also called swine flu.

Emergence of the Virus

Influenza viruses change constantly. The form of the H1N1 flu virus that emerged in spring 2009 had never been seen before, so it is called a novel (new) virus. Because it is a new virus, most people's immune systems do not know how to fight it.

The virus was declared a pandemic because of its rapid spread around the globe, not because of its severity. The first wave of pandemic H1N1 was surprisingly mild, comparable to a seasonal flu.

However, much like the virus that caused the 1918 flu pandemic, this new H1N1 flu virus affects young adults and school children in greater numbers than expected. (Seasonal flu primarily affects the very young, the elderly, and those with chronic illnesses or compromised immune systems.) Another disturbing resemblance to the 1918 flu virus is that this new virus can spread beyond the upper respiratory tract to go deep into the lungs. In addition, the new virus has the unexpected ability to continue

spreading throughout the summer. Health experts are concerned that as the virus circulates around the globe, it will change in ways that will cause more severe illness and lead to more deaths.

How the New H1N1 Flu Virus Spreads

Researchers believe that the new H1N1 flu virus spreads mainly from person to person through coughing or sneezing, just as the annual flu virus spreads. People can also become infected by touching something (such as a doorknob or desktop) that has flu viruses on it and then touching their eyes, nose, or mouth.



Vaccine for Novel H1N1

Vaccines are one of the most effective ways to protect people from getting sick during influenza epidemics and pandemics. Human trials for a new H1N1 flu vaccine will start in early August in the hope of getting an approved vaccine to those who will need it most by October.

The vaccine will be available both as a shot and as a nasal mist. An advisory committee for the Centers for Disease Control and Prevention recommends that pregnant women, parents and caretakers of young children, all healthcare workers, people between the ages of 6 months and 24 years, and non-elderly adults with underlying medical conditions should be first in line to get the new influenza vaccine when it becomes available.

Vaccine for Seasonal Flu

It's important to remember that the seasonal flu vaccine will not protect against novel H1N1 and that the novel H1N1 vaccine will not protect against seasonal flu. The best way to stay flu-free is to receive both vaccinations, if possible.

How to Prevent the Spread of the New Flu

Simple steps can help prevent the spread of the new flu virus and other germs that make people sick.

- Stay home from work or school if you have symptoms of the flu!
- Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze.
- If you don't have a tissue, cough or sneeze into your upper sleeve, not your hands.
- Put your used tissue in the waste basket.
- Wash your hands with soap and water after coughing or sneezing.
- If soap and water are not available, use an alcohol-based hand cleaner.



Symptoms of Illness

The symptoms of flu caused by the new H1N1 virus are the same as for seasonal flu. These symptoms include sudden onset of:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • headache • chills • sore throat • runny nose | <ul style="list-style-type: none"> • fever • body aches • non-productive cough |
|---|---|

Some people have also reported symptoms of vomiting and/or diarrhea with the new H1N1 infection.

When to Seek Medical Help

Anyone who is sick should stay home. Sick children and teens should be kept home and not allowed to go to school, to the mall or other public places, or to visit friends. People who are only mildly ill and don't have other medical problems should stay home and rest.

In fact, most people get over the flu at home by getting plenty of bed rest, drinking lots of fluids, and taking pain relievers to reduce fever and ease body aches. However, there are good reasons to seek medical treatment, such as when symptoms are very severe and quickly worsen. In addition, some people can become extremely ill with novel H1N1 infection and require hospitalization. Here are some guidelines to help you determine when to seek medical help.

If you or a child in your household becomes sick and exhibits any of the following warning signs, call your medical provider immediately. Only go to emergency medical facilities as directed by your local health department.

Warning Signs for children:

- fast breathing or trouble breathing
- bluish skin color
- not drinking enough fluids
- not waking up or not interacting
- being so irritable the child does not want to be held
- fever with a rash
- flu-like symptoms that improve but return with a fever and worse cough

Warning signs for adults:

- difficulty breathing or shortness of breath
- pain or pressure in the chest or abdomen
- sudden dizziness
- confusion
- severe or persistent vomiting

Steps to Stay Healthy

To protect your health:

- Know the signs and symptoms of the flu.
- Wash your hands properly and often.
- Keep your hands away from your eyes, nose, and mouth.
- If possible, stay six (6) feet away from other people.
- Eat a healthy diet, get plenty of rest, and exercise regularly.



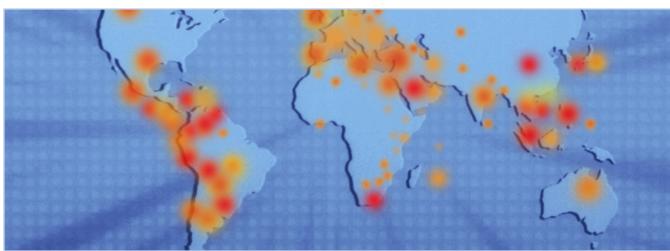
This fact sheet can be personalized for your organization. Contact ToucanEd at (888) 386-8226, or e-mail info@toucaned.com.



¿Estamos en una pandemia de gripe? ¡Sí!

H1N1 (Gripe porcina)

Una pandemia es un brote global de una enfermedad que se contagia fácilmente de persona a persona y afecta a personas de todo el mundo. El 11 de junio de 2009, la Organización Mundial de la Salud (World Health Organization) (WHO, por sus siglas en inglés) declaró el inicio de una pandemia global de la nueva gripe A (H1N1).



La nueva gripe A H1N1 es un virus respiratorio que primero afectó a personas en México y los Estados Unidos en la primavera de 2009. Es causada por un tipo de virus de gripe A, el único tipo de virus de gripe que ha causado pandemias entre los seres humanos. De hecho, una variedad de la gripe A (H1N1) causó la pandemia de gripe de 1918 que mató a más de 500 mil personas en los Estados Unidos. La nueva gripe A H1N1 también se denomina gripe porcina.

La aparición del virus

Los virus de la gripe cambian constantemente. Jamás antes se había visto el tipo de gripe de virus H1N1 que apareció en la primavera de 2009, y por eso lo llaman un virus nuevo. Como es un virus nuevo, el sistema inmune de la mayoría de las personas no sabe cómo pelear contra él.

El virus fue declarado una pandemia por su rápida propagación a todo el mundo, no por su gravedad. La primera ola de la pandemia de H1N1 fue sorprendentemente leve en comparación con la gripe de temporada.

Sin embargo, similarmente al virus que causó la pandemia de gripe de 1918, este nuevo virus de la gripe H1N1 afecta a una mayor cantidad de jóvenes adultos y niños en edad escolar que la esperada. (La gripe de temporada afecta principalmente a los muy jóvenes, a los ancianos y a las personas con enfermedades crónicas o sistemas inmunes comprometidos.) Otra semejanza preocupante con el virus de la gripe de 1918 es que el nuevo virus puede propagarse más allá de las vías respiratorias altas y afectar las zonas más profundas de los pulmones. Además, el nuevo virus también tiene la

capacidad de continuar propagándose durante el verano. Los expertos en salud temen que, a medida que el virus circule alrededor del mundo, cambie y provoque una enfermedad más grave y una mayor cantidad de muertes.

Cómo se propaga el nuevo virus de la gripe H1N1

Los investigadores piensan que el nuevo virus de la gripe H1N1 se contagia de una persona a otra principalmente a través de la tos o los estornudos, tal como se contagia el virus de la gripe anual de temporada. Las personas también pueden contagiarse al tocar algo (como por ejemplo la manija de una puerta o un escritorio) que tiene el virus de la gripe y luego tocarse los ojos, la nariz o la boca.

La vacuna contra el nuevo H1N1



Las vacunas son una de las maneras más eficaces de proteger a las personas de enfermarse durante las epidemias y pandemias de gripe. A principios de agosto se comenzarán a realizar pruebas experimentales con la vacuna contra la nueva gripe H1N1 con la esperanza de que la vacuna sea aprobada antes de octubre para quienes más la necesitan.

La vacuna estará disponible tanto en forma de vacuna como en forma de aerosol nasal. El comité asesor de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) recomienda que las mujeres embarazadas, los padres y personas encargadas de cuidar a los niños pequeños, todos los trabajadores de la atención de la salud, las personas entre 6 meses y 24 años de edad y los adultos no ancianos con problemas de salud subyacentes sean los primeros en darse la vacuna contra la nueva gripe cuando se vuelva disponible.

La vacuna contra la gripe de temporada

Es importante recordar que la vacuna contra la gripe de temporada no protege contra la nueva gripe H1N1, y que la vacuna contra la nueva gripe H1N1 no protege

contra la gripe de temporada. La mejor manera de evitar todo tipo de gripe es recibir ambas vacunas de ser posible.

Cómo evitar la propagación de la nueva gripe

Existen medidas simples que se pueden tomar para evitar la propagación del nuevo virus de la gripe y otros gérmenes que enferman a la gente.

- ¡Quédese en casa y no vaya a trabajar ni a la escuela si tiene síntomas de gripe!
- Tápese la boca y la nariz con papel tisú cuando tose o estornuda.
- Si no tiene papel tisú, tosa o estornude tapándose con la parte de arriba de la manga, no con las manos.
- Ponga su papel tisú usado en el bote de la basura.
- Lávese las manos con jabón y agua después de toser o estornudar.
- Si no hay jabón y agua disponibles, higiénícese las manos con un gel a base de alcohol.



Los síntomas de la enfermedad

Los síntomas de la gripe causados por el nuevo virus H1N1 son iguales que los de la gripe de temporada. Entre estos síntomas están la aparición repentina de:

- | | |
|---------------------|------------------------|
| • dolor de cabeza | • fiebre |
| • escalofríos | • dolores en el cuerpo |
| • dolor de garganta | • tos que no produce |
| • congestión nasal | flema o mucosidad |

Con la nueva infección de H1N1, algunas personas también han reportado los síntomas de vómitos y/o diarrea.

Cuándo debe buscar asistencia médica

Todas las personas enfermas deben quedarse en casa. Los niños y adolescentes enfermos deben quedarse en casa y no debe permitírseles ir a la escuela, a los paseos de compras (malls) ni a otros espacios públicos, ni a visitar amigos. Las personas que sólo tienen una

enfermedad leve y no presentan otros problemas médicos deben quedarse en casa y descansar.

De hecho, la mayoría de la gente se recupera de la gripe en casa, quedándose en la cama, bebiendo gran cantidad de líquidos y tomando analgésicos para reducir la fiebre y el dolor en el cuerpo. Sin embargo, existen buenas razones para buscar tratamiento médico, tales como los síntomas muy graves y los que empeoran rápidamente. Adicionalmente, algunas personas pueden enfermarse gravemente con la infección del nuevo H1N1 y requerir hospitalización. Aquí hay algunas pautas para ayudarlo a determinar cuándo debe buscar atención médica.

Si usted o un niño que vive en su casa se enferma y exhibe cualquiera de las señales de advertencia siguientes, llame de inmediato a su proveedor de atención médica. Sólo vaya a centros médicos de emergencia según se lo indique su departamento de salud local.

Señales de advertencia en los niños:

- respiración rápida o dificultad para respirar
- tono de piel azulado
- no toma suficientes líquidos
- no se despierta y/o interactúa con los demás
- el niño está tan irritable que no quiere que lo levanten o abracen
- fiebre con un salpullido
- síntomas gripales que mejoran pero luego regresan con fiebre y los peores

Señales de advertencia en los adultos:

- dificultad para respirar o falta de aliento
- dolor o presión en el pecho o abdomen
- mareo repentino
- confusión
- vómitos graves o continuos

Pasos para proteger la salud

Para proteger su salud:

- Conozca las señales y los síntomas de la gripe.
- Lávese las manos apropiada y frecuentemente.
- Mantenga las manos alejadas de sus ojos, nariz y boca.
- De ser posible, manténgase a seis (6) pies de distancia de las otras personas.
- Coma comida saludable, descanse apropiadamente y haga ejercicio con regularidad.



Esta hoja de datos puede personalizarse para su organización.

Comuníquese con **ToucanEd** al (888) 386-8226,
o envíe un correo electrónico a info@toucaned.com.

